

哮喘与吸烟

哮喘是一种影响肺气管的疾病。肺气管因哮喘而肿胀导致呼吸困难。症状会越来越严重而引起重复不停的咳嗽、喘息、胸口发紧和呼吸短促。¹

哮喘的触发因素¹

触发因素是令哮喘恶化而引起发作的条件。下面是一些常见的触发因素：

- 吸烟
- 空气污染
- 尘螨
- 蟑螂
- 宠物
- 霉
- 来自花草树木的粉尘
- 体力活动
- 呼吸道感染，例如感冒和流感
- 药物，例如阿斯匹林
- 情绪，例如有压力的时候



哮喘发作的症状¹

- 咳嗽～通常是晚上和清晨特别严重
- 喘息～呼吸时发出吹哨子似的声音
- 胸口发紧～有如重物压迫或挤压你的胸口
- 呼吸短促～感觉就像你无法得到足够的空气进入你的肺

治疗哮喘¹

与你的医生合作，制定一个治疗哮喘的行动计划：

- 了解哮喘药物
- 找出导致你哮喘症状的触发因素
- 找出回避你触发因素的方法
 - ▶ 远离二手烟
 - ▶ 假如你吸烟，那么戒烟就是最重要的！

戒烟的好处²

那些戒了烟的哮喘患者将会得到以下的好处：

- 减少严重的哮喘症状
- 降低气管的肿胀程度
- 减少呼吸短促和咳嗽
- 提升肺功能
- 减少因哮喘而住院的机率

切记

今天就打电话来《华语戒烟专线》
1-800-838-8917!

¹National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). Explore Asthma. (2014, Aug). Retrieved 3/7/16 from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>

²Broekema, et al. (2009). Airway Epithelial Changes in Smokers but Not in Ex-Smokers with Asthma. *Am J Respir Crit Care Med*. Vol. 180, No. 12 (2009), pp. 1170-1178